

Alho-porró gratinado



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 6 alhos-porrós lavados e cortados em pedaços de 5 cm
- 3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de queijo prato
- 3 colheres (chá) de molho de mostarda
- Sal a gosto
- Farinha de rosca para polvilhar

Modo de fazer

1. Escolha alhos-porrós tenros e firmes. Lave-os e corte-os em pedaços de 5 cm.
2. Distribua os alhos-porrós numa forma untada e reserve.
3. Numa panela, derreta a margarina ou manteiga, acrescente a farinha de trigo e mexa até dourar. Abaixar o fogo, acrescente a mostarda, o sal e o leite e mexa até engrossar.
4. Junte o queijo, mexa até derreter e jogue sobre o alho.
5. Salpique a farinha de rosca sobre o molho e leve ao forno em temperatura média por 15 minutos ou até dourar.

Tempo de preparo e cozimento: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão

- ❖ Sirva com carne assada.

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autoras

Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças
Selma Aparecida Tavares – Emater-DF

Receitas testadas por

Sandra Maria de Lima Evangelista Freitas – Emater-DF
Alaíde Pereira da Silva Jardim – Emater-DF

Foto da capa

Felipe Barra

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça

como comprar,
conservar
e consumir

Alho-porró



Alimentação
saudável sem
desperdício

Entre a cebola e o alho

Conheça outras coleções no site
Hortaliça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

hortaliça combina com
todas as refeições

como obter o melhor
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL





O alho-porró vem sendo consumido há milhares de anos, sendo conhecido pelos antigos gregos e romanos. Atualmente é cultivado praticamente em todo o mundo. No Brasil, sua produção está concentrada nos estados do Sul e do Sudeste.

É uma hortaliça condimentar da família das aliáceas, a mesma da cebola, do alho e da cebolinha, sendo provavelmente nativa da Região Mediterrânea. Seu sabor é mais suave comparado ao da cebola. Destaca-se entre as hortaliças como fonte de cobre, mas também contribui com outros sais minerais e pequenas quantidades de vitaminas A e C e B3 (niacina).

Como comprar

Em geral, o alho-porró é vendido com parte das folhas cortadas. A porção remanescente das folhas é verde-escura, achatada e larga. As folhas sobrepostas umas às outras na base da planta formam um talo bem desenvolvido, cilíndrico, de cor branca brilhante.

Quando colhido no ponto ideal, o talo tem entre 10 cm e 20 cm de comprimento e entre 3 cm e 6 cm de diâmetro, a depender da variedade. Talos menores também podem ser consumidos, desde que tenham sido colhidos nesse tamanho e não sejam o remanescente de talos velhos que foram descascados para remoção de folhas estragadas.

Escolha talos firmes, com folhas verdes e túrgidas, sem áreas moles e escuras. Ao comprar e transportar para casa, manuseie o produto com cuidado para evitar ferimentos que causam escurecimento do talo.

Como conservar



Consuma em até 5 dias ou congele

O alho-porró pode ser mantido em geladeira acondicionado em saco de plástico pelo período de até cinco dias. Preferencialmente, não o lave antes de armazená-lo.

Para congelar, remova as folhas verdes, raízes e a parte verde do talo. Corte a parte branca ao meio no sentido do comprimento e separe os pedaços. Lave bem em água corrente, eliminando toda a sujeira aderida ao talo. Coloque em água fervente por dois a três minutos e em seguida em água com gelo por dois a três minutos. Escorra a água e coloque os pedaços em uma vasilha aberta. Leve-os ao congelador e espere endurecer. Transfira os pedaços já congelados para saco de plástico ou vasilha tampada. Nessa condição, pode ser mantido por até seis meses.

Como consumir

Consome-se preferencialmente o talo, mas as folhas verdes são um excelente condimento.

Corte as raízes e apare as folhas verdes. Descarte as folhas mais externas e duras do talo como se estivesse tirando a casca de uma cebola. Faça pequenos cortes no sentido longitudinal e lave-o em água corrente fria para remover sujidades.



Consuma cru, cozinhe ou refogue

O talo é consumido cru em saladas. Cozido ou refogado, pode ser usado como ingrediente de praticamente qualquer prato salgado. O sabor conferido pelo alho-porró é único e realça o sabor dos alimentos, sendo mais pronunciado quando ele é refogado, comparativamente ao cozimento. A sopa de alho-porró com batata é um prato tradicional da cozinha francesa.

Como acompanhamento, corte o alho-porró em duas ou quatro partes no sentido do comprimento, refogue em manteiga com alho e sal. Quando estiver macio, acrescente creme de leite fresco e mantenha-o no fogo até o creme de leite formar uma camada sobre o alho-porró.



Dicas

Temperos que combinam: limão, vinagre, sal, manjericão, salsa, tomilho e azeite.

Corte o talo e as folhas do alho-porró, refogue juntamente com os demais temperos, adicione o arroz e cozinhe da maneira usual.

Combine cogumelos secos com alho-porró no preparo de risotos e macarrão

Bolo de carne de alho-porró



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de carne moída
- 1 xícara (chá) alho-porró cortado em pedacinhos
- ¾ xícara (chá) de farinha de rosca
- 10 azeitonas picadas
- Sal e pimenta calabresa a gosto
- ½ xícara (chá) de salsa picadinha

Modo de fazer

1. Misture bem todos os ingredientes, amassando com a mão, até a mistura ficar homogênea.
2. Coloque a massa numa forma de bolo inglês pequena, untada com óleo, nivele a massa e leve para assar em forno preaquecido em temperatura média (180 oC) por cerca de 45 minutos ou até a massa ficar dourada.

Tempo de preparo: 60 minutos

Rendimento: 8 porções

Sugestão

- ❖ Pode ser servido como prato principal em almoço e jantar, acompanhando arroz branco e salada, ou sozinho na hora do lanche.